

スマイル



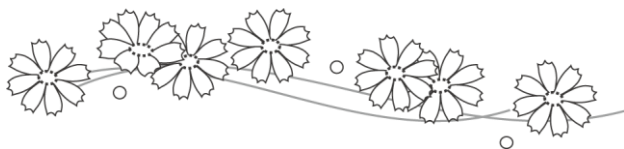
第5号 2023. 9. 8 発行
南つつじヶ丘小学校
通級指導教室

2学期が始まりました。 今学期もよろしくお願ひします！

長い夏休みが終わり、学校に元気な声に戻ってきました。夏休みの思い出は指導の中でも聞かせてもらおうと思います。

2学期は各校で大きな行事が予定されています。運動会、学習発表会、修学旅行など、楽しみにしている行事もあると思います。一方で、少し苦手だな、不安だなと思っている人もいるでしょう。苦手な中でも、「これはがんばってみよう。」「一度やってみよう。」「ここまではやってみよう。」など、自分で目標を決めると取り組みやすくなると考えられます。その目標を考えるお手伝いも、通級指導の中でやっていきたいと考えています。それぞれの行事や取組を、「こんなこと頑張れた！」「やってみるとできた！」など、自分の頑張りや成長に気付く機会にしてほしいと思います。

保護者の皆様、関係の先生方とも連携しながら、一人一人の子どもたちに合わせた指導をしていきたいと考えています。2学期も、引き続き、どうぞよろしくお願ひします。



眠りが脳を育てる

夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。睡眠は、体と心の健康を守るためにとても大切です。眠りについて考え、生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。

学習したことを寝ている間に覚えています！

【眠っている間の主な脳の働き】

- 大切なことを覚え込む
- 病気を追い払うための体の働きを高める。
- 体の状態をふだん通りに保つ。
- 健康な心の状態を保つ。

人は寝ている間に、昼間経験したことを記憶し、体と心の健康を守っています。しっかりと眠ることで記憶を整理し固定化しているそうです。

【しっかり眠るためにできること】

- 寝る前のスマホやゲームを控える

夜になっても明るいと、脳が混乱して体内時計を乱してしまいます。スマホやゲームの画面から発せられるブルーライトは、人が眠くなるホルモンの分泌を抑えて、自然と夜に眠くなることを阻害してしまいます。

そのため、夕方から室内の明かりを落としたり、寝る前のスマホやゲームをやめたりすることでよい睡眠が生まれると考えられるそうです。

成長にも記憶力にも欠かせない良い睡眠のため、できることから始めてほしいと思います。